Beylikdüzü Psikolog Sitesi ~ Panik Bozukluğun Etkileri Yazısı



Panik Atak Nedir?

Panik atak, kaygı duygusunun bir anda, ani olarak yükseldiği bir durumdur. Kaygı korku ve endişe duygularıyla beraber çok yoğun bedensel hisler de kişi tarafından şiddeti artmış biçimde hissedilir. Herhangi bir yerde, herhangi bir ortam içinde ve herhangi bir anda birden ortaya çıkar. Kalbin atışlarında hızlanma, nefes almada zorlanma, terleme gibi bedensel duyum ve hisler, kişinin içinde bulunduğu ortamda zorlanmasına neden olur. Her panik atakta bazı ortak noktalar bulunabildiği gibi, bazı panik ataklar da kişiye özel belirti ve duyumlarla seyreder ve bir süre devam ederek sonlanır. Panik atağı geçirilmeye başladıktan sonra en fazla yarım saat sonra tüm bedensel his ve duyumlar normal seviyeye döner. Panik atak döngüsünün tamamlanması da kişiden kişiye farklılık göstermekle beraber, bazı kişiler paniğin en yoğun ve şiddetli halini birkaç dakika içinde yaşayıp 10-15 dakikada sakinleşirken bazı kişilerde ise panik döngüsünün tamamlanması ve sakinleşme süresi yarım saat sürebilir.



Agorafobi Nedir?

Panik atağı kişinin kaygısının ve korkusunun birden arttığı bir durumdur ve kişi bu durumu yaşamaktan korkar. Agorafobi, panik yaşanan durumlara ilişkin olarak gelişir. Kişi panik atağı geçirebileceğini düşündüğü durumlarda kendisine yardım edilemeyeceği, ya da yardım gelmeyeceği veya bu durumdan kurtulmayı başaramayacağını düşünerek kaygılanır ve korkar ve buna Agorafobi denir. Panik ataklarıyla birlikte agorafobisi olan kişiler, kendilerine yardım edilmeyeceği, zorda kalıp kurtulmayı başaramayacakları gibi korkular hissederler.



Panik Bozukluğu Nedir?

Birden ve beklenmeyen bir halde, belli bir nesneye ya da duruma bağlı olmaksızın panik atakları yaşanması durumuna Panik Bozukluk ya da Panik Bozukluğu denmektedir. Bu yazımızda birazdan daha detaylı açıklayacağımız birçok olumsuz etkiyle panik bozukluğu ve agorafobik kaçınmalar, kişinin yaşamında farklı alanlarda bozulmalara ve problemlere sebep olmaktadır. İş yaşamında performans bozulurken bazen kişi izin ya da rapor alarak işe gidemez, bazı daha ciddi

durumlarda kişi işinden ayrılmak zorunda kalır. Aynı şekilde evlilik ya da çift ilişkisinde panik bozukluk ve agorafobik kaçınmalar kişinin geri çekilmesine, normal bir insanın kolayca yapabildiği etkinlikleri gerçekleştirememesine neden olur ve ilişkisel problemlere yol açar. Arkadaşlık ilişkilerinde kişinin geri çekilmesi sıkça görülen bir durumdur.



Korkudan Korkmak

Panik atakları geçiren ve panik bozukluğu bulunan kişiler, panik atak yaşama durumunu “korkmaktan korkuyorum” ya da “aynı korkuyu tekrar hissetmekten korkuyorum” şeklinde tarif ederler. Panik ataklarının ne olduğunu, panik döngüsünün nasıl ortaya çıktığını tanımış olan danışanlarımız “Ben kalp krizi geçirmekten korkmuyorum, ölmekten de korkmuyorum. Ben atak yaşamaktan korkuyorum” derler. Korkudan korkmakta haklıdırlar çünkü bu sırada hissettikleri normalde hissettikleri bedensel hislerden ve duyumlardan hem nitelik olarak, hem de şiddet olarak çok farklıdır. Çok şiddetli ve son derece rahatsızlık verici olan his ve duyumlar kişinin korkusunu daha da tırmandırır ve düşüncelerinde de olumsuzluğun tümüyle hakim olmasına yol açar. “Bu yaşadıklarım normal değil, ben normalde hiç böyle hissetmiyordum” der.



Panik Ataklarının ve Panik Bozukluğunun İnsan Yaşamı Üzerindeki Etkileri Nelerdir?

Panik bozukluğu bulunan kişilerin yaşamları, panik atakların sıklığı ve agorafobinin varlığı ve ölçüsüne bağlı olarak olumsuz biçimde etkilenir. Panik atakları çok şiddetli ve çok sık olan kişilerle agorafobik kaçınmaları fazla olan kişilerin yaşamlarındaki etki daha belirgin olmaktadır.

İş ortamındaki performansta belirgin bir düşüş olurken, işyerindeki çalışma arkadaşları kişinin paniklere bağlı olarak hissettiği gerginliği fark ederler. "Sen değiştin" ya da "Eskiden daha neşeli bir insandın şimdiyse daha gerginsin" ya da "Sen eskiden mutluydun şimdi daha sinirlisin" gibi yorumlar yapabilirler. Kişinin amirleri de paniğe bağlı olarak hissettiği kaygılı hali bazen fark ederken bazen de kişiyi daha sinirli, öfkeli olarak algılayabilirler. İş arkadaşları ve amirler, panik atağın ne olduğu konusunda bilgi sahibi olduklarında daha isabetli ve daha yararlı bir yaklaşım gösterebilseler de, panik halinin iş yerindeki diğer insanlar tarafından fark edilmesi, panik bozukluğu olan kişinin daha da gerginleşmesine ve korkusunun biraz daha artmasına neden olur.

İşte yaşanan performans düşüklüğü ve bazı hataların sıklaşması, kişinin kendisiyle ilgili yargılayıcı ve eleştirel bir

tutum takınmasına yol açarak "Bana ne oluyor, niye anormalleşiyorum? Neden hiçbir işi düzgün yapamaz bir haldeyim?" gibi, ya da "Bu hastalık yüzünden yaptığım hatalar zamanla artacak ve bir gün çok daha büyük hatalar yapacağım. Bir süre sonra sürekli büyük hatalar yapmaya başlayacağım ve artık işten atılacağım" ya da "Zamanla durumum öylesine kötüleşecek ki, çalışamayacak duruma geleceğim ve geçimimi sağlayamayacağım, aileme veya eşime ömür boyu yük olacağım" gibi son derece olumsuz düşüncelere inanmaya başlar.

Panik bozukluğu olan kişinin duyguları kaygı, korku ve endişenin hakim olduğu bir haldeyken, bir yandan da işten atılma korkusu bu olumsuz ruh haline ayrıca yük oluşturur. Diğer yandan, kişi başka olumsuz duygular da hisseder. İş arkadaşları tarafından nasıl görüldüğüyle ilgili de endişelenir. "Acaba benle ilgili ne düşünüyorlar? Delirdiğimi ya da bir akıl hastası olduğumu düşünüyorlar mıdır?" gibi olumsuz düşünceler kişinin zihninden sık sık geçer. Bir yandan da panik ataklarının bedensel belirtilerinin diğerlerince fark edilmesine dair bir korku ve kaygı hissedilir. Bu belirtiler diğerlerince hissedildiğinde, tüm olumsuz duygulara bir de utanç eklenir. Kişi, "Benim paniklediğimi iş arkadaşlarım/amirim gördü ve rezil oldum" gibi olumsuz, yargılayıcı yorumlar yapar. Aslında kişiyi arkadaşları ve amiri yargılamasa da, ve onlar kişinin yaşadığı durumu anlayış ve kabulle karşılayıp destek olmak istese de kişi buradan doğru yoğun bir utanç hisseder ve bu hislerinin temelinde de kendi kendisini yargılayıp eleştirmesi yatar.

Tüm bu anlattığımız etkilere benzer biçimde, agorafobi ve agorafobik kaçınmalar da kişinin bazı işleri yapmasına engel olur. Kişi iş için seyahat etmesi gerekirken bu seyahatleri gerçekleştiremez. Bir süre erteler ancak bir gün

erteleyemeyeceği bir noktaya geldiğinde işyerinde önemli problemlerle karşılaşır. İşinin bir parçası olan bazı şeyleri yapması zorlaşır. Kalabalık bir iş ortamında çalışmak kişiye zor geliyorsa, yalnız ve sakin ortamlara kaçmaya çalışır ancak iş ortamında kalması ve kalabalık iş ortamında durması zorunlu olduğunda kaçamaz ve panik atak geçirir. Bu şekilde agorafobi, kişinin iş nedeniyle yapması gereken önemli etkinliklerinde kısıtlamaya gitmesine yol açar. Kişi kaçındıkça alan gitgide daralır ve bir süre sonra işsiz kalma durumuyla karşılaşabilir. Aynı şekilde, panik bozukluğu ve agorafobisi bulunan kişilerin iş araması ve iş bulup çalışmaya başlamaları da aynı nedenlere bağlı olarak zorlaşmaktadır.



Panik bozukluğu ve agorafobi, kişinin eşiyle, çocuklarıyla ve arkadaşlarıyla ilişkilerine de etkide bulunur. Eşin, çocukların ve arkadaşların kendisini nasıl gördüğüyle ilgili olumsuz düşünmekten kendini alamaz. Yaşadığı durumu anlayışla karşılamayacaklarından korku duyarlar. Yaşanılan durumu yanlış anlamaları da kişiyi endişelendirir. "Benim çıldırdığımı ya da çok ciddi bir akıl hastalığım olduğunu düşünecekler" gibi olumsuz düşüncelere inanırlar. Aslında panik bozukluğun ne olduğunu ve nasıl geçeceğini bilen aile üyeleri ve arkadaşlar kişinin durumunu kabul edip ona durumu aşması için yardımcı olurlar. Bazı durumlarda eş ya da arkadaşlardan bir bölümünün panik bozuklukla, agorafobiyle ve panik ataklarıyla ilgili yanlış bilgiye sahip olmalarının durumu kabullenerek kişiye destek olmalarını engellediğini görsek de, çoğunlukla eş, aile ve arkadaş çevresi kişiye destek olmak ister.

Panik bozukluğun ilişkiler üzerinde olumsuz ve uzaklaştırıcı, yabancılaşmaya neden olan etkilerine rağmen destekleyici bir eş ve gerçek arkadaşlar kişinin yanında olmayı ve ona bu zor zamanlarında destek olmayı tercih ederler. Panik bozukluğunu eşten ve arkadaşlardan gizlemek, durumun doğru anlaşılmasını ve kişinin ihtiyacı olan desteği almasını engellediği için zararlı olmaktadır. En doğrusu, durumu yakınlarla paylaşmak ve onların desteğini alarak ilerlemektir. Bilinmemesi için çaba gösterildiğinde, durum daha karmaşık, daha gizemli bir soruna dönüşür ve kişinin yaşadığı durumla ilgili yakın çevresinin endişe duymasına neden olur. Bu nedenledir ki, kişi uygun gördüğü bir dille ve anlatımla durumunu ve yaşadığı panik sorununu yakınlarıyla paylaşarak onlarla olan bağından ve ilişkilerinden güç almayı tercih etmelidir. Bu yönde ilerlemesi ve yakınlarıyla, sevdikleriyle güç birliği yapması panik sorununu yenmesini kolaylaştıracaktır.

Uzm. Klinik Psikolog Serhat DAMAR

http://beylikduzupsikolog.org/panik-bozuklugun-etkileri/

Beylikdüzü'nde Klinik Psikolog ve Psikolojik Danışmanlık ~ Uzman Psikolog Beylikdüzü İstanbul